

ひがしく健康・スポーツまつり2023

スタンプラリー

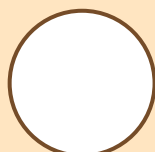
①ウォーキング

②グラウンドゴルフ

(8ホールのうち3ホール)

③スポーツと④健康・食から、どれか1つ

⇒スタンプを3つ集めると景品交換場所で景品が当たります。(数量限定)



ウォーキング
スタートチェック
(主催者用)

①ウォーキング

②グラウンドゴルフ

③スポーツ ④健康・食

スケジュール

9:00~	開場
9:15~	オープニング演奏 (札幌大谷大学)
9:30~	開会式/ファンファーレ (札幌大谷大学)
	オープニングアクト (キッズチアダンスパニー)
	ラジオ体操 (北海道スポーツ専門学校)
10:00~	各コーナーの体験
15:00	閉場 (閉会式はありません)

1 ウォーキング(屋外)

つどいむ敷地内
1.3kmのコース!

※雨天時は、つどいむ屋内の
ランニングコースを使用。

- ・東区健康づくり連絡協議会
- ・東区青少年育成委員会連絡協議会
- ・北海道スポーツ専門学校



2 グラウンドゴルフ スコア表

※各ホールの打数を記入してください。
3ホールの体験でスタンプを押印します。

ホール	1	2	3	4	5	6	7	8
打数								

(未就学児向け)

ミニチャレ

注意 事項

- 各コーナーの参加賞及びスタンプラリー達成時の景品は、数に限りがあります。
- 各コーナーで混雑した場合は、参加者を制限させていただく場合があります。
- 可能な限り、空いているコーナーからお回りください。

※ご用件がありましたら、1階アリーナ内「総合案内」へお越しください。

会場図(屋内)

◎つどいむ1階アリーナ内では飲食できません(水分補給を目的とした飲水を除く)。

◎つどいむ2階観客席が飲食スペースです。



総合案内

出入口

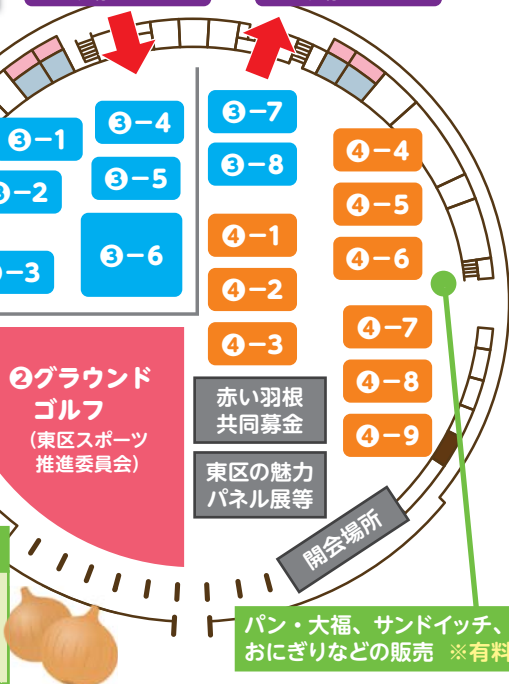
【屋外】移動販売車
※有料

景品交換場所

※スタンプラリーを達成(スタンプ3つ)した方は、こちらで景品が当たります(数量限定)。
※「札幌黄」引換券(先着150名様に配布)をお持ちの方は、こちらで「札幌黄」と引き換えてください(当日限り)。

①ウォーキング
会場から

①ウォーキング
会場へ



3 スポーツ

1	BOSAIスポーツ (東区総務企画課・東消防団・東消防署・市立札幌開成中等教育学校)
2	運動チャレンジ (札幌大谷大学)
3	コーン当てサッカーゲーム (北海道スポーツ専門学校)
4	速球チャレンジ (北海道スポーツ専門学校)
5	ストラックアウト (「一財」札幌市スポーツ協会)
6	サッカー体験 (A-bank北海道) ①10:15~ ②12:00~ ③13:45~
7	ペアストレッチ ※中学生以上対象 (北海道スポーツ専門学校)
8	ヨガ体験 (A-bank北海道) ①10:20~ ②11:20~ ③13:00~ ④14:00~

途中参加
OK!

途中参加
OK!

4 健康・食

1	ヘモグロビン測定、自律神経チェッカー、握力測定、体内時計チャレンジ (明治安田生命保険相互会社大通東営業所)
2	心電計付血圧計及び脳年齢、骨密度測定 (札幌薬剤師会東支部)
3	からだの中身チェック (札幌保健医療大学)
4	食中毒の予防は手洗いから! (東区健康・子ども課)
5	食育フェアinつどいむ (東区食育推進ネットワーク)
6	天使大の健康塾： 食事バランスチェック&血圧・血管年齢測定&正しい手指消毒体験 (天使大学)
7	ミニミニ☆ワクワク☆子ども会 (「公社」札幌市子ども会育成連合会東区支部)
8	こどもあそびコーナー (札幌大谷大学短期大学部)
9	親子のふれあい健康・健全をめざして (東区保護司会・札幌東更生保護女性会)